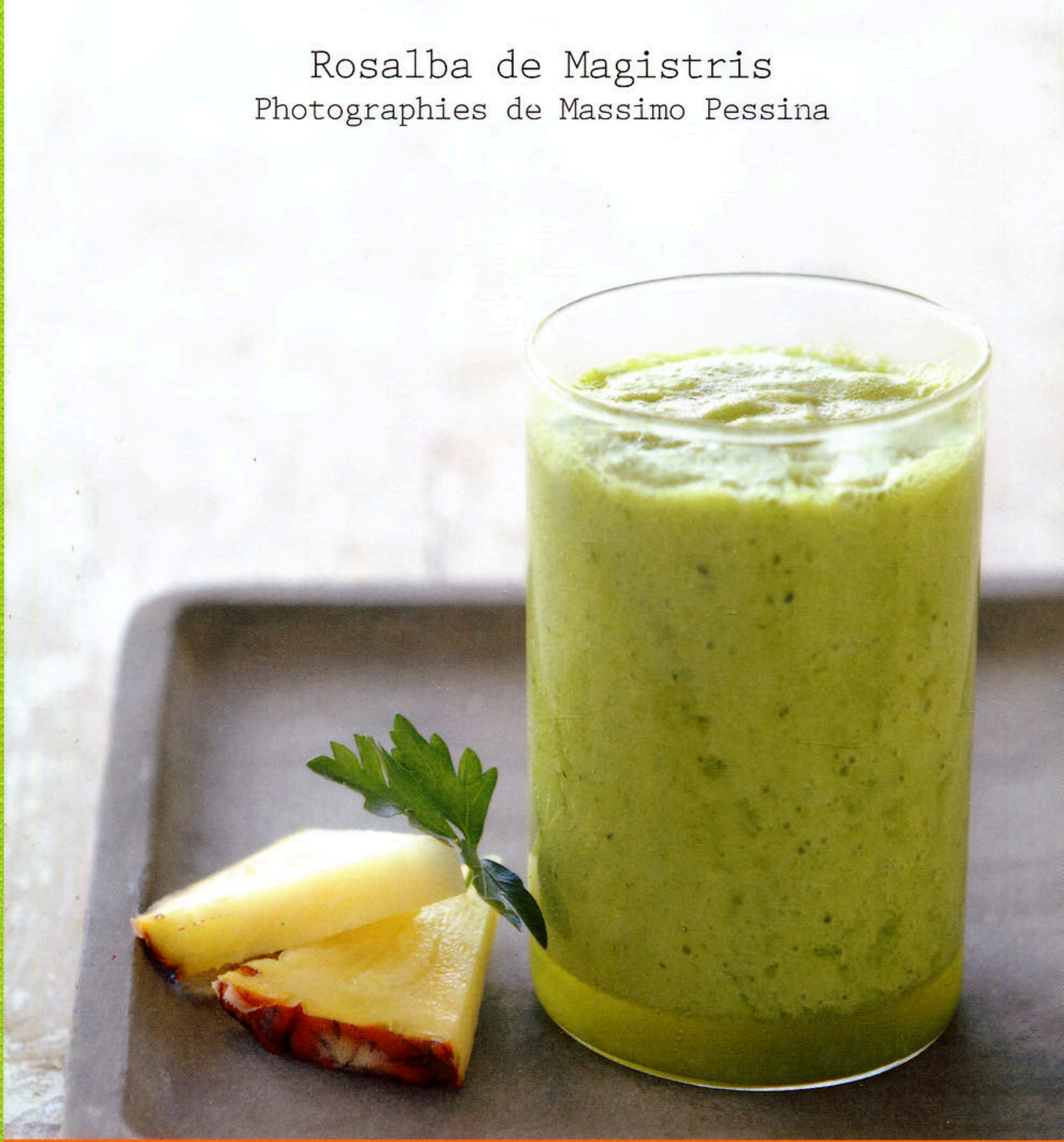
Rosalba de Magistris
Photographies de Massimo Pessina



Smoothies

Pur Jus de Légumes & de Fruits !

Albums LAROUSSE

Albums LAROUSSE

Smoothies

Pur Jus de Légumes & de Fruits !



Rosalba de Magistris
Photographies de Massimo Pessina

Albums
LAROUSSE

Sommaire







AUTOMNE - HIVER















Hg : blender ; h : centrifugeuse ; g : presse-agrumes.

Astuces pour réussir un bon smoothie

Le smoothie est une boisson très facile à préparer, composée de fruits ou de légumes mélangés à un ingrédient liquide ou crémeux, et de quelques glaçons pour une boisson bien fraîche. Voici quelques conseils pour réussir de délicieux smoothies…

Certaines recettes requièrent l'usage d'une centrifugeuse, ou d'un presse-agrumes, afin d'extraire le jus des fruits ou des légumes. Pas de panique si vous n'en avez pas : vous pouvez très bien employer un bon jus acheté en grande surface.

Utilisez un blender de bonne qualité avec un bol en verre, résistant, qui se nettoie facilement et qui ne s'imprègne pas d'odeur. Lavez le matériel tout de suite après utilisation, car la pulpe des fruits et des légumes devient très collante en séchant, et donc plus difficile à éliminer.

Choisissez toujours des fruits frais et mûrs, de préférence issus de l'agriculture biologique. La saveur de votre smoothie en dépend. Vous pouvez utiliser des fruits congelés, vous n'aurez pas besoin alors d'ajouter de glaçons et le smoothie sera plus onctueux. Mettez les fruits et légumes au réfrigérateur avant de faire un smoothie : froids, ils auront meilleur goût. Lavez-les à l'eau claire, pour éliminer les résidus de terre, pas très agréables à boire…

Placez en premier les ingrédients liquides ou mous dans le blender, ensuite les solides. Si vous inversez l'ordre, les morceaux de fruits les plus durs risquent de rester coincés dans les lames. Si vous voulez préparer une grande quantité de smoothie, faites-le en plusieurs fois pour éviter de remplir le blender à ras bord. Buvez le smoothie peu de temps après l'avoir préparé, car les vitamines qu'il contient s'oxydent rapidement.

Enfin, ne suivez pas les recettes à la lettre, suivez également votre instinct. Les goûts de chacun sont différents, et les fruits et légumes aussi. Adaptez les doses des ingrédients à votre guise et, surtout, le plus important : faites-vous plaisir !



La cannelle est souvent associée à la pomme, mais le mariage avec les fruits rouges se défend bien également. La cannelle est réputée pour ses propriétés stimulantes et les fruits rouges sont riches en vitamine C : ce smoothie est un concentré de bien-être.

Réveil vitaminé

[pomme, groseille, framboise]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes
  (ou 25 cl de jus de pomme)
> 125 g de groseilles
> 125 g de framboises
> 1 cuill. à café de cannelle en poudre
> 1 cuill. à soupe de sirop d'érable
> 3-4 glaçons

Lavez puis coupez les pommes en quartiers. Passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Lavez les groseilles et les framboises.

Placez les fruits dans le blender, versez le jus de pomme puis mixez. Ajoutez la cannelle, le sirop d'érable et quelques glaçons, mixez à nouveau.

Pour une saveur plus subtile, utilisez du sirop de riz à la place du sirop d'érable.





Pour bien démarrer la journée, rien ne vaut le trio gagnant : vitamines, fibres et… gourmandise ! Si vous êtes très patient, épluchez les grains de raisin puis enlevez tous leurs pépins. Pour les plus pressés, mixez tous les ingrédients et passez le jus au tamis avant de boire le smoothie.

Super gourmand

[pomme, raisin, fraise, banane, myrtille]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes
(ou 25 cl de jus de pomme)
> 300 g de raisin
> 125 g de fraises
> 1 banane
> 125 g de myrtilles

Lavez puis coupez les pommes en quartiers. Passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Lavez le raisin et enlevez les pépins. Lavez et équeutez les fraises. Épluchez la banane et coupez-la en rondelles.

Mettez dans le blender les fraises, le raisin, les myrtilles et les rondelles de banane, puis mixez le tout en ajoutant le jus de pomme au fur et à mesure. Filtrez et buvez sans attendre.

Pour un smoothie plus onctueux, congelez au préalable les rondelles de banane. Vous n'aurez plus besoin d'ajouter des glaçons.





Cette recette ludique rappelle des souvenirs d'enfance... période de notre vie qui subsiste toujours un peu en nous !

Tendresse d'enfance

[banane, fraise]

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 banane
> 250 g de fraises
> 100 g de bonbons en guimauve à la fraise
> 25 cl de crème fraîche

Pelez et coupez la banane en rondelles. Lavez et équeutez les fraises.

Mettez les bonbons en guimauve à la fraise dans une casserole avec la crème fraîche. Faites fondre à feu doux en remuant avec une spatule, pendant 10 minutes environ, puis laissez refroidir tout en mélangeant régulièrement pour éviter que la préparation ne se fige.

Versez la crème de bonbon dans le blender, ajoutez progressivement les rondelles de banane et les fraises. Mixez et servez.

Pour un smoothie encore plus tendre, confectionnez des glaçons avec la crème de bonbon : versez celle-ci dans un bac à glaçons puis placez-le au congélateur.





Un smoothie qui rend heureux ? Des abricots, excellents pour le teint, et des fruits rouges, antioxydants, composent ce smoothie qui allie plaisir et santé… À boire sans modération.

Happy !

[abricot, fruits rouges]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 4 abricots
> 250 g de fruits rouges (cassis, mûre, framboise, groseille…)
> 25 cl de lait épeautre-riz-noisette
> 1 cuill. à soupe de miel de châtaigne

Lavez soigneusement les abricots, puis dénoyautez-les. Rincez les fruits rouges sous l'eau claire.

Mettez les demi-abricots et les fruits rouges dans le blender, mixez tout en ajoutant petit à petit le lait épeautre-riz-noisette et le miel. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène et onctueuse.

En variante, à la place du lait épeautre-riz-noisette que vous trouverez dans les magasins de produits biologiques, vous pouvez utiliser un autre lait végétal comme le lait d'avoine.





Si vous n'avez pas de cerises fraîches,
vous pouvez utiliser des cerises congelées,
votre smoothie n'en sera que plus onctueux.

Le Sophistiqué

[pêche, cerise]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

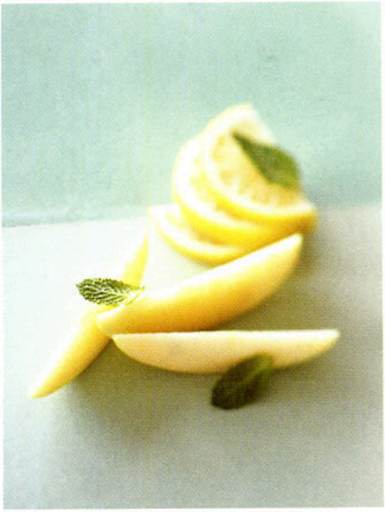
> 2 pêches
> 250 g de cerises
> 1 yaourt à la grecque
> 1 cuill. à soupe de miel de lavande

Lavez et pelez les pêches, puis retirez-en le noyau. Découpez-les en morceaux.

Lavez et dénoyautez les cerises.

Placez les morceaux de pêche et de cerise dans le blender, mixez en ajoutant au fur et mesure le yaourt à la grecque et le miel, jusqu'à l'obtention d'un smoothie bien homogène.





Ces deux smoothies sont légers et désaltérants. Le Slim associe la pastèque et l'ananas, deux fruits qui contribuent en douceur à éliminer les impuretés dans l'organisme. La pastèque, riche en eau et pauvre en sucre, est très peu calorique. Quant à l'ananas, il est riche en fibres et en vitamines.

Le Slim [pomme, pastèque, ananas]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes (ou 25 cl de jus de pomme)
> 1/4 de pastèque
> 1/2 ananas « avion »
> 3-4 glaçons

Lavez et pelez les pommes puis coupez-les en quartiers. Placez-les dans la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Ôtez l'écorce de la pastèque puis coupez la chair en dés. Enlevez la peau de l'ananas et coupez celui-ci en morceaux.

Placez dans le blender les morceaux d'ananas et de pastèque, et versez le jus de pomme. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène, ajoutez des glaçons.

Le Fresh [pomme, citron, menthe]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

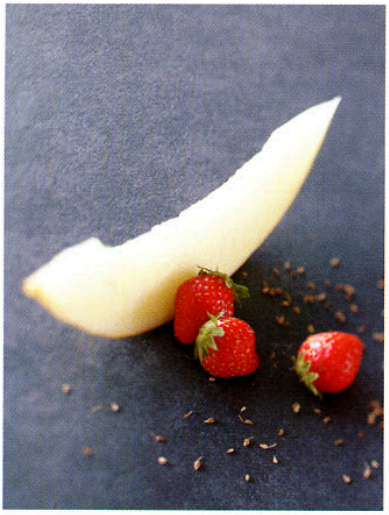
> 3 pommes (ou 1 pomme et 25 cl de jus de pomme)
> 1 citron
> 1 brin de menthe
> 3-4 glaçons

Lavez et pelez 2 pommes puis coupez-les en quartiers. Placez-les dans la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Pelez et coupez en cubes 1 pomme. Placez-les dans le blender. Pressez le citron et passez le jus au tamis.

Versez dans le blender le jus de citron sur les cubes de pomme, mixez. Ajoutez la menthe et le jus de pomme, mixez à nouveau. Avant de servir, ajoutez les glaçons. Buvez le smoothie bien frais.





Ce smoothie est une véritable gorgée de fraîcheur sous le soleil d'été. Savourez-le en paressant au bord d'une piscine, à la plage, ou tout simplement chez vous, avec pour seul mot d'ordre : farniente.

Farniente

[pomme, melon, fraise]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 pomme
(ou 15 cl de jus de pomme)
> 1/2 melon jaune
> 250 g de fraises
> 1 cuill. à soupe de sirop d'anis
> 3-4 glaçons

Lavez et coupez la pomme en quartiers. Passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Enlevez les graines et la peau du demi-melon, puis coupez la chair en morceaux.

Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux.

Placez les morceaux de fruits dans le blender. Mixez en ajoutant au fur et à mesure le jus de pomme, le sirop d'anis et quelques glaçons, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.





Les raisins sont mûrs, et les mirabelles biens sucrées annoncent la fin de l'été... Profitez des derniers rayons du soleil en dégustant ce smoothie aux couleurs envoûtantes.

Fin d'été

[pomme, raisin, mirabelle]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes
  (ou 25 cl de jus de pomme)
> 300 g de raisin noir
> 200 g de mirabelles
> 3-4 glaçons

Lavez et pelez les pommes puis coupez-les en quartiers. Placez-les dans la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Lavez et égrenez le raisin.

Lavez les mirabelles et ôtez leurs noyaux.

Placez les mirabelles et le raisin dans le blender, mixez. Ajoutez le jus de pomme. Mixez à nouveau et dégustez.

Si vous ne trouvez pas de mirabelles fraîches, vous pouvez utiliser des mirabelles au sirop ou congelées.





Pour une soirée mexicaine, préparez
des tortillas, des tacos, du guacamole,
et servez ce smoothie en accompagnement.

Le Mexicain

[maïs, poivron, tomate]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 210 g de maïs bio (en conserve)
> 1 poivron jaune
> 1 tomate cœur de bœuf
> 2 cuill. à soupe de limette (ou de citronnade)

Égouttez le maïs.

Lavez et coupez le poivron en deux, retirez le cœur et les graines.

Coupez la tomate en deux et ôtez le cœur avec une cuillère à café ; coupez la pulpe en dés.

Placez les ingrédients dans le blender, mixez.

Ajoutez avant de servir un filet de citronnade ou de jus de limette, un agrume proche du citron vert.





Le smoothie est un moyen astucieux pour faire manger des légumes aux enfants : un grand verre, une paille et le tour est joué.

Pois frappés

[concombre, petits pois, menthe]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 concombre (ou 25 cl de jus de concombre)
> 250 g de petits pois écossés (frais ou surgelés)
> 10 feuilles de menthe

Pour accompagner

> 1/4 de citron vert

Pelez le concombre, coupez-le en deux et ôtez la partie centrale avec les pépins à l'aide d'une cuillère à café. Passez-le à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Mettez dans le blender les petits pois écossés, ajoutez le jus de concombre et les feuilles de menthe. Mixez.

Ajoutez un léger trait de citron vert avant de servir.





L'alfafa, ou luzerne, est une légumineuse particulièrement riche en oligoéléments ; elle favoriserait la santé des ongles ainsi que la croissance des cheveux.

Herbes du jardin

[céleri, pomme, herbes]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes
(ou 25 cl de jus de pomme)
> 1 branche de céleri
> 75 g de pousses d'alfafa
> 10 feuilles de menthe
> 10 feuilles de persil
> 200 g de tofu soyeux
(en vente dans les magasins de produits biologiques)

Pour accompagner

> 1/2 citron vert

Lavez puis coupez les pommes en quartiers. Passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Lavez le céleri, ôtez le bout car celui-ci est assez filandreux, et découpez-le en tronçons.

Mettez dans le blender les pousses d'alfafa, les tronçons de céleri, la menthe, le persil et le tofu, puis mixez. Ajoutez le jus de pomme au fur et mesure jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Buvez aussitôt.

Ajoutez un trait de citron vert avant de servir.





Comment résister à ce smoothie, aussi nourrissant que délicieux ? Les amandes contiennent des protéines et la betterave, riche en potassium, stimule la digestion.

So Lovely

[betterave, amande, thym]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

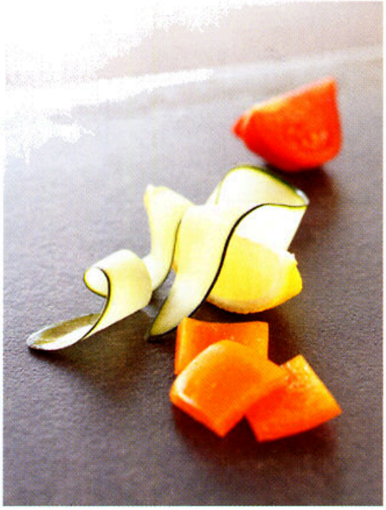
> 1 betterave cuite
> 1 cuill. à soupe de crème d'amande liquide sans sucre
> 25 cl de lait d'amande
> 1/2 citron vert
> 1 branche de thym

Coupez la betterave en cubes.

Mettez dans le blender les cubes de betterave, ajoutez la crème d'amande, le lait d'amande et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse. Ajoutez le jus de citron vert et le thym, mélangez et servez.

Vous trouverez le lait d'amande, ainsi que la crème d'amande liquide (vendue en briquette), dans les magasins de produits biologiques.





Les ingrédients de ces smoothies évoquent la Méditerranée… Les meilleurs poivrons à consommer crus sont les poivrons jaunes, plus juteux et plus tendres. Quant aux concombres, ils sont diurétiques et rafraîchissants. Variez les smoothies en utilisant différents types de tomate, de différentes couleurs, comme les vertes, moins charnues mais très parfumées, ou les jaunes.

L'Italien [concombre, tomate, poivron, citron]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 concombre (ou 25 cl de jus de concombre)
> 2 tomates rondes
> 1 poivron jaune
> le jus de 1 citron
> 3-4 glaçons

Pelez le concombre, coupez-le en deux et ôtez la partie centrale avec les pépins. Passez-le à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Lavez les tomates. Enlevez leur peau et coupez-les en cubes. Lavez le poivron, ôtez les graines et découpez la chair en dés.

Placez dans le blender les cubes de tomate et de poivron, ajoutez le jus de concombre et le jus de citron, puis les glaçons. Mixez, buvez.

Le Sud [tomate, olive verte, persil]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 4 tomates cœur de bœuf
> 100 g d'olives vertes
> 1 brin de persil
> 10 cl d'eau (facultatif)
> une dizaine de câpres

Lavez les tomates. Enlevez leur peau et coupez-les en cubes.

Placez dans le blender les cubes de tomate et les olives dénoyautées. Ajoutez le persil et mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Si le smoothie est trop épais, ajoutez de l'eau. Accompagnez le smoothie de quelques câpres.

Pour donner encore plus de goût, ajoutez au smoothie un filet d'huile de chanvre avant de le boire. Riche en oméga-3 et 6, cette huile s'utilise à froid.





L'été n'est pas la meilleure saison pour rester derrière les fourneaux. Le smoothie, pratique, léger et très nourrissant, s'avère être le repas estival idéal !

Jaune, blanc, vert

[poivron, fromage de chèvre, basilic]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 poivron jaune
> 300 g de fromage de chèvre frais
> une dizaine de feuilles de basilic
> 3-4 glaçons

Pour accompagner

> une petite poignée de pignons de pin

Lavez et coupez le poivron en deux, retirez le cœur et les graines. Coupez la chair en dés.

Mettez dans le blender les dés de poivron, ajoutez le fromage de chèvre et le basilic. Mixez puis ajoutez les glaçons. Mixez à nouveau quelques secondes.

Servez ce smoothie en l'accompagnant de quelques pignons de pin.





Ce smoothie tonique est particulièrement indiqué en période de grosse fatigue, car il associe la richesse de l'avocat aux vitamines du pamplemousse et du citron. C'est le moyen tout indiqué pour retrouver de l'énergie.

Bonne santé

[avocat, pamplemousse, citron]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 pamplemousse
  (ou 25 cl de jus de pamplemousse)

> 1/2 citron

> 1 avocat

> 1 cuill. à soupe d'Antésite

Coupez le pamplemousse en deux et pressez-le.

Pressez le demi-citron et récupérez le jus.

Pelez l'avocat et coupez-le en cubes.

Versez dans le blender le jus de pamplemousse et le jus de citron, ajoutez les cubes d'avocat. Mixez. Ajoutez l'Antésite, mixez à nouveau et servez.

Pour choisir un bon avocat : la peau doit être sans tache et l'avocat doit être légèrement mou. Vérifiez en exerçant une légère pression sur l'écorce avec le pouce ; si elle est dure, l'avocat n'est pas mûr ; si elle cède sans laisser d'empreinte, l'avocat est à point.





Le kaki a plusieurs noms : plaquemine, abricot du Japon, figue caque. Bien qu'il soit un peu oublié, il recèle de nombreuses qualités : il est riche en vitamine C, en minéraux et en provitamine A aux propriétés antioxydantes. Le kaki doit être consommé bien mûr : sa pulpe est alors tendre et moelleuse, et ses tannins astringents sont moins abondants.

Abricot du Japon

[kaki, poire, pomme]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes (ou 25 cl de jus de pomme)
> 2 kakis
> 1 poire
> 1/2 cuill. à café d'anis en poudre
> 1/2 cuill. à café de cardamome en poudre

Lavez les pommes, coupez-les en quartiers et passez ceux-ci à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Coupez en deux les kakis, puis prélevez la pulpe avec une cuillère à café.

Lavez, pelez et coupez la poire en morceaux.

Placez dans le blender la pulpe de kaki, ajoutez les morceaux de poire, le jus de pomme, l'anis et la cardamome.
Ne mixez pas trop longtemps.

Certains pensent que le kaki serait un bon remède en cas de grippe.





La figue est un fruit fragile, qui ne se conserve pas longtemps. C'est néanmoins un fruit énergétique et riche en fibres.

Simplement délicieux

[figue, mûre]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 4 figues
> 125 g de mûres
> 40 cl de crème d'avoine
> 1 cuill. à soupe de miel d'eucalyptus (ou de miel de châtaigne)
> quelques feuilles de menthe

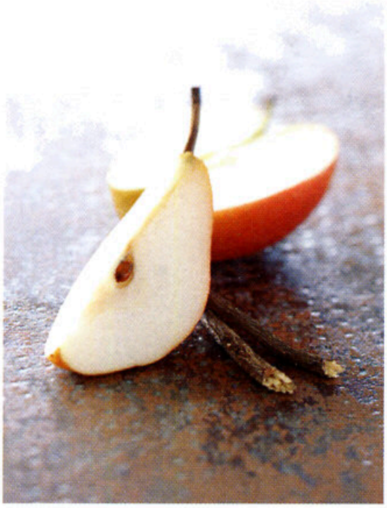
Enlevez la peau des figues et coupez celles-ci en morceaux.

Lavez les mûres.

Placez les fuits dans le blender, versez la crème d'avoine. Mixez, puis ajoutez le miel.

Servez ce smoothie bien frais, avec quelques feuilles de menthe.





Les bonbons à la réglisse sont bien mieux connus que la racine de réglisse, aux nombreuses vertus thérapeutiques. Attention cependant, car, à forte dose, la réglisse peut faire monter la pression artérielle.

Élixir de longue vie

[pomme, poire, réglisse]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 pommes
  (ou 25 cl de jus de pomme)
> 2 poires
> 1/2 cuill. à café de poudre de réglisse
> 3-4 glaçons

Lavez les pommes, coupez-les en quartiers et passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Lavez, pelez et coupez les poires en morceaux.

Placez les morceaux de poire dans le blender, ajoutez la poudre de réglisse. Mixez et versez le jus de pomme.
Ajoutez les glaçons, mixez de nouveau, et servez.





Les épices de ces smoothies recèlent des saveurs, des parfums et des vertus qui en font des concentrés tout simplement… envoûtants. Le lait d'avoine de l'Oriental est très nourrissant et il procure une foule d'effets bénéfiques, notamment contre la fatigue et le stress.

Shiva [banane, épices, menthe]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 banane (préalablement congelée)
> 125 g de yaourt au soja (ou de yaourt nature)
> 1 cuill. à café rase de cannelle, cardamome, clous de girofle, graines de fenouil, muscade
> quelques brins de menthe
> 40 cl de lait de soja
> 1 cuill. à soupe de sirop d'érable

Coupez la banane en rondelles (congelez-la déjà coupée, c'est plus pratique).

Placez le yaourt dans le blender, ajoutez les rondelles de banane, les épices, la menthe et versez le lait de soja au fur et à mesure.

Versez ensuite le sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

L'Oriental [poire, quatre-épices]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 poires
> 40 cl de lait d'avoine
> 1 cuill. à café de quatre-épices
> 1 cuill. à soupe de miel d'acacia (ou de sirop de riz)

Lavez, pelez et coupez les poires en morceaux.

Placez les morceaux de poire dans le blender. Ajoutez le lait d'avoine, les épices et le miel. Mixez.





Ce smoothie est un patchwork d'originalité : du litchi pour la touche exotique, du sirop de rose pour la fraîcheur et du raisin pour la vitamine P, antioxydante, et le bore, un oligoélément qui aide à prévenir l'ostéoporose.

Tout doux

[litchi, raisin]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 10 litchis
> 300 g de raisin noir
> 1 cuill. à soupe de sirop de rose

Pelez et dénoyautez les litchis.

Lavez et égrenez le raisin.

Placez dans le blender les fruits, puis mixez. Ajoutez quelques glaçons et le sirop de rose. Filtrez avant de boire.





Des ingrédients exotiques pour un smoothie sulfureux… Si vous doutez de ses effets aphrodisiaques, ajoutez un soupçon de noix de muscade et de gingembre.

Mon aphrodisiaque préféré

[mangue, fruit de la Passion, banane, ananas]

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 mangue
> 1 fruit de la Passion
> 2 mini-bananes
> 1/4 d'ananas
> 3-4 glaçons

Pelez la mangue. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur, ôtez le noyau central et découpez la chair en cubes.

Coupez le fruit de la Passion et récupérez-en l'intérieur avec une cuillère à café.

Pelez les mini-bananes et coupez-les en rondelles.

Pelez l'ananas et coupez-le en morceaux.

Placez dans le blender tous les fruits. Mixez puis ajoutez des glaçons.


Déca - Decaf
Shots - Shots
Sirop - Syrup
Lait - Milk
Perso - Custom
Boisson - Drink



Au cœur de l'hiver, ce smoothie est tout simplement dépaysant. Bonne humeur assurée !

Exotico

[coco, kiwi]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 3 kiwis
> 1 cuill. à soupe de poudre de noix de coco
> 20 cl de lait de coco à boire
> 40 cl d'eau de coco
> 3-4 glaçons

Pelez les kiwis, puis coupez-les en morceaux.

Placez les morceaux de kiwi dans le blender, ajoutez la poudre de coco, le lait de coco et l'eau de coco. Mixez le tout. Ajoutez quelques glaçons et mixez à nouveau.

Utilisez de préférence le lait de coco à boire, bien meilleur que celui pour cuisiner.





Le fenouil est une plante qui était déjà cultivée dans l'ancienne Égypte. Que l'on consomme le bulbe, les tiges ou les feuilles, le fenouil permet une bonne irrigation sanguine et facilite la digestion.

Le Vitaminé

[carotte, fenouil]

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

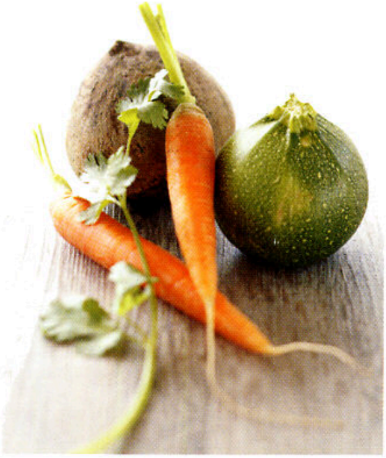
> 2 carottes (ou 15 cl de jus de carotte)
> 1 bulbe de fenouil
> 1/2 cuill. à café de cumin
> 1/2 cuill. à café de galanga (épice orientale) [facultatif]

Lavez et épluchez les carottes puis passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus.

Coupez le fenouil en tranches et cuisez-le à la vapeur ou à l'eau pendant 15 minutes. Égouttez et faites refroidir.

Placez le fenouil dans le blender, versez le jus de carotte et ajoutez le cumin et, éventuellement, le galanga. Mixez et servez.





L'idéal est de préparer ce smoothie avec les légumes de son propre potager. Pour les citadins, il ne reste que le marché, où vous pourrez choisir les meilleurs légumes bio. Profitez de leurs bienfaits !

Le Potager

[carotte, courgette, betterave]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 4 carottes (ou 25 cl de jus de carotte)
> 1 betterave cuite
> 1 courgette
> quelques feuilles de coriandre

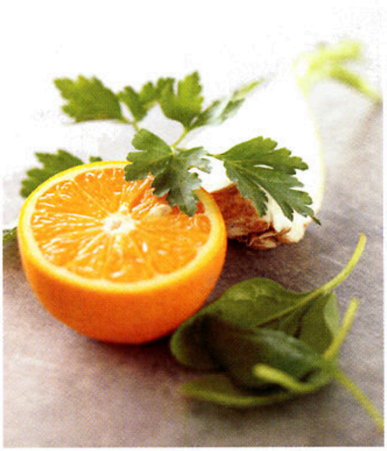
Lavez et épluchez les carottes. Passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus. Coupez la betterave en dés.
Lavez soigneusement la courgette et coupez-la en dés (sans l'éplucher).

Placez les dés de betterave et de courgette dans le blender, ajoutez le jus de carotte. Mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Ajoutez quelques feuilles de coriandre avant de servir.

Si vous n'avez pas de centrifugeuse, utilisez du jus de carotte déjà prêt.





Pourquoi se contenter de cuire les légumes à l'eau, quand on peut les utiliser de mille façons différentes et plus attrayantes pour les papilles ? On peut, entre autres, faire un smoothie et le boire en apéritif avec des amis : voilà une excellente façon de commencer une soirée !

Le Popeye

[céleri-rave, épinard, persil, orange]

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1/4 de céleri-rave
> 3 oranges (ou 25 cl de jus d'orange)
> 100 g de jeunes pousses d'épinard
> 3 branches de persil
> 2-3 glaçons

Pelez le céleri-rave et coupez-le en morceaux. Faites-le cuire à l'eau pendant 15 minutes environ, puis égouttez-le, et laissez-le refroidir.

Coupez les oranges en deux et pressez-les.

Placez le céleri dans le blender, ajoutez les épinards crus, le persil et versez le jus d'orange. Mixez. Ajoutez 2 ou 3 glaçons selon votre goût.

Servez très frais.





Ouvrir le réfrigérateur sans y trouver grand-chose est une expérience assez commune. Que faire par exemple quand il n'y a qu'une courgette ou deux ? Ne restez plus perplexe et essayez ce smoothie…

The Party

[courgette, curry, coco]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 2 petites courgettes
> 40 cl de lait de coco à boire
> 1/2 cuill. à café de curry en poudre

Pour accompagner

> 1/4 de citron vert

Lavez soigneusement les courgettes, puis coupez-les en rondelles (sans les éplucher).

Placez les rondelles de courgette dans le blender, versez le lait de coco et ajoutez le curry en poudre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.

Ajoutez un léger trait de citron vert avant de servir les smoothies.





Si les froids matins d'hiver ne vous encouragent pas à vous réveiller, ce smoothie pourrait être le remède énergisant pour vous tirer du lit !

Fortifiant

[ananas, gingembre, persil]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1/2 ananas
> 15 g de gingembre frais
> 1 brin de persil
> 3-4 glaçons

Pelez et coupez le demi-ananas en morceaux.

Épluchez le gingembre.

Placez dans le blender les morceaux d'ananas, le gingembre et le persil, mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Ajoutez les glaçons et mixez de nouveau.





Bollywood vous fait rêver ?
Ce smoothie vous donne l'occasion de déployer des talents culinaires à l'indienne…

Parfum d'Inde

[lentilles, coco, épices]

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 200 g de lentilles
> 33 cl de lait de coco à boire
> 1/2 cuill. à café de curcuma
> 1/2 cuill. à café de cannelle
> 10 brins de coriandre

Pour accompagner

> 1/2 citron vert

Rincez les lentilles et cuisez-les dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes environ. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Placez les lentilles froides dans le blender, versez le lait de coco, ajoutez les épices et la coriandre. Mixez le tout.

Versez le smoothie dans un verre.

Avant de servir, ajoutez le jus du citron vert dans chaque verre.



Ces deux smoothies très gourmands sont à boire accompagnés de spéculos, petits biscuits belges parfumés à la cannelle.

Trop bon [beurre de cacahuète, banane, glace vanille, chocolat]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 1 banane
> 2 belles boules de glace vanille
> 1 cuill. à soupe de beurre de cacahuète
> 1 cuill. à café de chocolat liquide
> 10 cl de lait (facultatif)

Épluchez la banane, coupez-la en rondelles.

Placez dans le blender la glace à la vanille, la banane et le beurre de cacahuète, puis mixez.

Servez dans les verres et garnissez d'un filet de chocolat fondu.

Trop bon, mais trop épais ? Ajoutez du lait.

Carpe diem [pomme, glace caramel au beurre salé, fève tonka]

PRÉPARATION : 10 MIN

POUR 2 PERSONNES

> 3 pommes (ou 2 pommes et 15 cl de jus de pomme)
> 1 boule de glace caramel au beurre salé
> 1 fève tonka

Pour accompagner

> quelques spéculos

Lavez les pommes, coupez-en 1 en quartiers et passez-les à la centrifugeuse pour en extraire le jus. Pelez et ôtez le cœur des 2 autres pommes, coupez-les en cubes.

Placez les morceaux de pomme dans le blender, ajoutez la glace caramel au beurre salé et le jus de pomme. Mixez le tout.

Versez dans des verres préalablement placés au réfrigérateur pour les rafraîchir. Râpez par-dessus la fève tonka. Servez les smoothies accompagnés de spéculos.



TABLE DES ÉQUIVALENCES FRANCE-CANADA

POIDS

55 g	2 onces	200 g	7 onces	500 g	18 onces
100 g	3,5 onces	250 g	9 onces	750 g	27 onces
150 g	5 onces	300 g	11 onces	1 kg	36 onces

Ces équivalences permettent de calculer le poids, à quelques grammes près (en réalité, 1 once = 28 g).

CAPACITÉS

25 cl	9 onces	75 cl	26 onces
50 cl	17 onces	1 l	35 onces

Pour faciliter la mesure des capacités, 25 cl équivalent ici à 9 onces (en réalité, 23 cl = 8 onces = 1 tasse).

Direction éditoriale Véronique DE FINANCE-CORDONNIER
Édition Mathilde PITON
Direction artistique Emmanuel CHASPOUL
Mise en page Martine DEBRAIS
Lecture-correction Madeleine BIAUJEAUD
Couverture Véronique LAPORTE
Fabrication Annie BOTREL

L'auteur tient à remercier LSA international by Clotilde Buschini (01 45 44 30 11) pour la carafe (page 13) et les verres (pages 15, 17, 27, 29, 35, 45, 57, 63), Designers Guild (www.designersguild.com) pour les fonds des pages 8-9, 14-15, 22-23, 54-55, Emery & Cie (www.emeryetcie.com) pour les fonds des pages 6-7, 16-17, 20-21, 28-29, 60-61, 62-63, Diagonal Group (www.diagonaledesign.net) pour les fonds des pages 18-19, 26-27, 30 à 33, 38-39, 40 à 43 et les tissus N. Villaret, Paris (www.n-villaret.com) pour les nappes et serviettes des pages 36-37, 56-57.

ISBN 978-2-03-584430-9

Photogravure Turquoise, Émerainville
Imprimé en Espagne par Graficas Estella, Estella
Dépôt légal : mars 2009 – 302746/01 – 11008303 janvier 2009



Smoothies

Pur Jus de Légumes & de Fruits !

Ce n'est pas un milk-shake,
ni un simple jus de fruit, ce n'est pas
non plus un cocktail…
c'est un smoothie !
Cette boisson pleine de bienfaits
se prépare avec des fruits
ou des légumes…
ou même les deux à la fois.
Adeptes des mélanges créatifs :
à vos blenders !

Albums Larousse

Des recettes savoureuses à croquer au quotidien !



ISBN 978-2-03-584430-9

9 782035 844309

Albums LAROUSSE

55.9460.1
7,90 € Prix France TTC